

Nazwa zadania: „Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej poprzez realizację „Programu zajęć pozalekcyjnych dla dzieci klas I, II i III szkoły podstawowej - powszechnej nauki pływania „Umiem Pływać”.”

## **PROGRAM ZAJĘĆ PŁYWANIA**

### **Cele programu**

#### **Cele główne:**

- zapoznanie i oswojenie ze środowiskiem wodnym,
- popularyzacja pływania i wdrożenie do bezpiecznego korzystania z akwenów wodnych,
- stymulacja i wyrównanie zaburzeń rozwoju psychomotorycznego,
- nauczenie dwóch podstawowych technik pływania (kraula na grzbiecie i piersiach),
- wyrabianie nawyków higienicznych i prozdrowotnych,
- stworzenie optymalnych warunków do opanowania sportowych technik pływania,
- kształtowanie u uczniów postaw społecznie pożądanych,
- rozwijanie predyspozycji indywidualnych,
- podnoszenie sprawności kondycyjno-koordynacyjnej.

#### **Cele szczegółowe:**

##### Z zakresu umiejętności:

- zadbanie o higienę ciała przed i po zajęciach,
- różne formy wejścia do wody i wyjścia z niej,
- opanowanie podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym,
- wykonanie ćwiczeń oddechowych i wypornościowych,
- opanowanie leżenia na piersiach i grzbiecie,
- opanowanie poślizgów na piersiach i grzbiecie,
- pływanie elementarne,
- opanowanie i doskonalenie poprawnej techniki pływania kraulem na grzbiecie i kraulem na piersiach,
- prawidłowe wykonanie skoków do wody.

##### Z zakresu wiadomości:

- bhp na pływalni,
- podstawowy zasób gier i zbaw w wodzie,
- sposoby osvajania ze środowiskiem wodnym,
- zagrożenia spowodowane nierozważnym korzystaniem z wody.

**Z zakresu usamodzielnienia:**

- właściwe przygotowanie się do zajęć,
- czynności samoobsługowe,
- dbanie o higienę ciała,
- próba samooceny.

ILOŚĆ GODZIN	PROGRAM ZAJĘĆ
1	<ul style="list-style-type: none"><li>- zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa w wodzie oraz w pobliżu akwenów wodnych;</li><li>- pojedyncze wejścia po drabince z równoczesnym trzymaniem się poręczy;</li><li>- ćwiczenia w wodzie polegają na nauce poruszania się dookoła;</li><li>- marsz z trzymaniem się brzegu pływalni w parach, trójkach, czwórkach, rzędem, w szeregu, w kole,</li><li>- samodzielne marsze w różnych kierunkach;</li></ul>
1	<ul style="list-style-type: none"><li>- podskoki parami, samodzielne, z obrotami, z odbicia obunóż i jednonóż;</li><li>- dmuchanie piłeczek pingpongowych;</li><li>- zanurzanie twarzy;</li><li>- zanurzanie głowy;</li><li>- zabawa w chlapanie wodą kolegi;</li><li>- korek, meduza;</li><li>- siadanie na dnie;</li><li>- zabawy z liczeniem pod wodą.</li></ul>
1	<ul style="list-style-type: none"><li>- leżenie na wodzie na plecach i na brzuchu z trzymaniem się krawędzi basenu;</li><li>- jw. Bez, z trzymaniem się krawędzi basenu;</li><li>- z trzymaniem deski leżąc na plecach;</li><li>- nauka pracy NN w siadzie na brzegu basenu do kraula na grzbiecie;</li><li>- zabawa w sptawianie;</li><li>- jw. w leżenie na wodzie na plecach z deską.</li></ul>
1	<ul style="list-style-type: none"><li>- zabawa w berka czarodzieja;</li><li>- pływanie samymi NN z deską na grzbiecie;</li><li>- zabawa w sptawianie;</li><li>- nauka pracy NN w leżeniu na brzuch przy brzegu basenu do kraula na piersiach;</li><li>- nauka wydechu do wody trzymając się brzegu basenu;</li><li>- praca NN w leżeniu trzymając się brzegu basenu;</li><li>- łowienie krążków.</li></ul>
1	<ul style="list-style-type: none"><li>- zabawa w berka;</li><li>- pływanie samymi NN z deską na grzbiecie;</li><li>- wyścigi z holowaniem kolegi leżącym na plecach praca NN;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- praca NN w leżeniu na brzuch trzymając się brzegu basenu,</li> <li>- praca NN w leżeniu na brzuch trzymając deskę;</li> <li>- poślizgi z chwytem niskim;</li> <li>- skoki z siadu na brzegu pływalni trzymając deskę do płytkiego basenu.</li> </ul>
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- naprzemianstronne ruchy nóg z deską (na grzbiecie, na piersiach);</li> <li>- naprzemianstronne ruchy nóg w poślizgu na grzbiecie, na piersiach;</li> <li>- pływanie samymi nogami bez deski na piersiach;</li> <li>- poślizgi z chwytem wysokim;</li> <li>- wyławianie różnych przedmiotów z dna;</li> <li>- skoki z przysiadu.</li> </ul>
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stanie na brzegu, jedna kończyna w górze, druga przy biodrach, naprzemianstronne krążenia ramion w tył, tzw. wiatrak;</li> <li>- stanie w wodzie naprzemianstronne krążenia kończyn górnych w tył z wyrzucaniem przed siebie wody, następnie to samo w marszu tyłem;</li> <li>- leżenie na plecach, ćwiczący podtrzymuje stopy, naprzemianstronne ruchy kończyn górnych ( w staniu i w ruchu współćwiczącego);</li> <li>- leżenie na plecach, stopy oparte na linie, rytmiczne, naprzemianstronne ruchy rąk;</li> <li>- naprzemianstronne ruch NN z deską na grzbiecie i na piersiach;</li> <li>- skoki z półprzysiadu na brzegu pływalni;</li> </ul>
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- swobodne, naprzemianstronne ruchy kończyn dolnych z deską trzymaną prostymi rękami nad kolanami;</li> <li>- wykonywanie cyklu ruchowego raz jednym, raz drugim ramieniem, tzw. przekładanka;</li> <li>- swobodne, naprzemianstronne ruchy kończyn dolnych z deską trzymaną prostymi rękami z tyłu za głową;</li> <li>- wykonywanie cyklu ruchowego raz jednym, raz drugim ramieniem, tzw. przekładanka, ruchy kończyn górnych do kraula na grzbiecie, kończyny dolne z deską pływacką między kolanami,</li> <li>- poślizg ciała na grzbiecie z odbicia od ściany, nogi wyprostowane i złączone, stopy zgięte podeszwowo;</li> <li>- swobodne, naprzemienne ruchy kończyn górnych;</li> <li>- naprzemianstronne ruchy kończyn dolnych z deską pływacką trzymaną, z tyłu pod głową, z tyłu na wyprostowanych ramionach;</li> </ul>
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- skoki do wody;</li> </ul>
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pływanie na grzbiecie za pomocą pracy nóg z rozdzielnymi ruchami ramion, tzn. jedna ręka za głową, druga przy biodrze – po 3 m zmiana położenia kończyn;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pływanie na grzbiecie w rytmie walczyka- ruch jedną ręką, trzy ruchy nóg; ruch drugą ręką, trzy ruchy nóg z równoczesnym śledzeniem wzrokiem pracy rąk.</li> <li>- pływanie na grzbiecie z akcentowaniem przyspieszenia ruchu rąk w fazie pociągnięcia i odepchnięcia, ze zwróceniem uwagi na rytmiczne oddychanie;</li> <li>- skoki do wody;</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na brzegu w pozycji rozkroczonej, w opadzie, przodem do ściany, naprzemianstronne, kraulowe ruchy kończyn górnych, głowa uniesiona, tułów ustalony;</li> <li>- w wodzie, w opadzie, głowa uniesiona, kraulowe ruchy kończyn górnych; to samo w marszu;</li> <li>- w wodzie, opad tułowia w przód, głowa zanurzona, kraulowe ruchy ramion z rytmicznym wdechem nad wodą i wydechem do wody;</li> <li>- opad tułowia w przód, ruchy kraulowe rąk w marszu, z rytmicznym wdechem i wydechem;</li> <li>- opad tułowia w przód, głowa zanurzona, chwyt lewą ręką za brzeg pływalni, ruchy kraulowe prawą ręką, wynurzenie głowy przez skręt- wdech, zanurzenie głowy – wydech;</li> <li>- jak wyżej, lecz ze zmianą kończyny wykonującą ruch kraulowy oraz strony skrętu głowy;</li> <li>- pływanie za pomocą kończyn dolnych, deska w chwycie niskim, głowa w wodzie – ruchy nóg w zmiennym tempie;</li> <li>- pływanie za pomocą kończyn dolnych z wysokim chwycem deski, głowa nad wodą;</li> <li>- poślizgi na piersiach po odbiciu od ściany;</li> <li>- opad tułowia w przód, głowa zanurzona, chwyt lewą ręką za brzeg pływalni, ruchy kraulowe prawą ręką, wynurzenie głowy przez skręt - wdech, zanurzenie głowy – wydech;</li> <li>- jak wyżej, lecz ze zmianą kończyny wykonującą ruch kraulowy oraz strony skrętu głowy;</li> <li>- leżenie przodem na wodzie, stopy ułożone na linii lub podtrzymywane przez współwiczącego;</li> <li>– kraulowe ruchy rąk z rytmicznym wdechem i wydechem do wody;</li> <li>- ułożenie ciała w wodzie na prawym boku, płetwy na stopach, prawa ręka w przodzie, lewa przy udzie – pływanie za pomocą kończyn dolnych;</li> <li>- pływanie za pomocą kończyn dolnych samodzielne, ręce w przodzie, głowa między ramionami, wdech nad wodą, wydech do wody, z deską;</li> <li>- ułożenie ciała na piersiach, jedna ręka przy udzie, druga w przedłużeniu linii tułowia- rytmiczne;</li> <li>- naprzemianstronne ruchy nogami, wdech wykonywany przez skręt głowy i pasa barkowego w stronę ramienia ułożonego przy udzie, wydech do wody;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- skoki do wody;</li> </ul>
<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ułożenie ciała w wodzie na lewym boku, płetwy na stopach, lewa ręka w przodzie, prawa przy udzie;</li> <li>- pływanie za pomocą kończyn dolnych;</li> <li>- pływanie za pomocą kończyn dolnych, ułożenie ciała na piersiach, prawa ręka w przodzie, wydech do wody, przy wdechu obrót głowy i pasa barkowego w kierunku lewej kończyny znajdującej się przy udzie;</li> <li>- pływanie za pomocą kończyn dolnych, ułożenie ciała na piersiach, lewa ręka w przodzie, wydech do wody, przy wdechu obrót głowy i pasa barkowego w kierunku prawej kończyny znajdującej się przy udzie;</li> <li>- pływanie na grzbiecie za pomocą pracy nóg z rozdzielnymi ruchami ramion, tzn. jedna ręka za głową, druga przy biodrze</li> <li>- po 3 m zmiana położenia kończyn;</li> <li>- skoki do wody;</li> <li>- sprawdzian.</li> </ul>
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poślizg na piersiach, deska trzymana w wyprostowanych rękach przed sobą, ruchy kraulowe nóg – pełny ruch wiosłujący lewej ręki, tzw. wdechowej, skręt głowy i wdech, wydech do wody;</li> <li>- poślizg na piersiach, deska trzymana w wyprostowanych rękach przed sobą, ruchy kraulowe nóg – pełny ruch wiosłujący prawej ręki, tzw.; wdechowej, skręt głowy i wdech, wydech do wody;</li> <li>- kraulowe ruch nóg, deska w przodzie – ruch wiosłujący jednej kończyny ze skrętem głowy i wdechem, następnie ruch wiosłujący kończyny drugiej, podczas którego głowa jest zanurzona i następuje; wydech do wody, tzw. „dokładanka”;</li> <li>- pływanie na grzbiecie w rytmie walczyka- ruch jedną ręką, trzy ruchy nóg; ruch drugą ręką, trzy ruchy nóg z równoczesnym śledzeniem wzrokiem pracy rąk;</li> <li>- łowienie krążków.</li> </ul>
<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kraulowe ruch nóg, „dokładanka”, z przechwytem przyboru (deski) i ruchami wiosłującymi na przemian raz lewą, raz prawą ręką z wyraźnym przetrzymywaniem na desce raz jednej raz drugiej ręki,</li> <li>wdech raz z lewej raz z prawej strony,</li> <li>- jak wyżej, lecz wdech dobywa się na jedną stronę (wdech, co drugi ruch ramion),</li> <li>- jak wyżej, lecz wdech na dwie strony, co trzeci ruch ramion,</li> <li>- jak wyżej, lecz z wdechem na jedną stronę, co czwarty ruch ramion,</li> <li>- jak wyżej, lecz z wdechem na dwie strony, co piąty ruch ramion,</li> <li>- pływanie na grzbiecie krótkich odcinków z narastającym przyspieszeniem ruchów,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pokonywanie kraulem na grzbiecie różnych dystansów w zmiennym tempie.</li> <li>- skoki do wody</li> </ul>
<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kraulowe ruchy nóg, „dokładanka” bez przyboru, ręce przetrzymywane w wodzie, wdech na dwie strony, co trzeci ruch ramion,</li> <li>- pływanie „dokładanką” w szybkim tempie,</li> <li>- pływanie za pomocą kraulowych ruchów rąk, z deska trzymaną między nogami, rytmiczne wdechy, co drugi lub trzeci ruch ramion i wydechy do wody.</li> <li>- pływanie na grzbiecie dłuższych odcinków;</li> <li>- łowienie krążków;</li> <li>- skoki do wody.</li> </ul>
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pokonywanie kraulem krótkich odcinków, wydłużony wydech;</li> <li>- pokonywanie kraulem, w zmiennym tempie, odcinków o różnej długości;</li> <li>- pływanie na grzbiecie dłuższych odcinków;</li> <li>- skoki do wody.</li> </ul>

Założeniem programu jest, iż uczniowie, którzy zdołają zrealizować program w całości przyswoją, w stopniu zadawalającym, wyżej wymienione zadania. Uczniowie, którzy systematycznie i aktywnie będą uczestniczyć w zajęciach opanują program w całości i zakończą naukę pływania na etapie odpowiadającym indywidualnym możliwościom.

Ponadto uczniowie winni:

- zrozumieć powody i sens dbania o ciało, zdrowie, sprawność, jako uniwersalnych wartości;
- mieć rozbudzone zainteresowanie różnymi formami aktywności ruchowej – rekreacyjnej, sportowej, zdrowotnej;
- być wyposażeni w wiedzę i umiejętności umożliwiające im aktywne formy wypoczynku;
- wypracować takie postawy osobowościowe jak zdyscyplinowanie, samodzielność, pracowitość, oraz cechy charakteru: wytrwałość, stanowczość, zdecydowanie, odwagę, poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych;
- posiadać nawyki higieniczne, przestrzegać zasad, norm społecznych i regulaminów.